ROK IX
Nr. 8.

15 Kwiecień 1935 r.

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 60 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Wobec zbliżających się Świąt „Zmartwychwstania Pańskiego" naszym Wychowankom, Prenumeratorom, Czytelnikom, Współpracownikom i Przyjaciołom pisma przesyłamy życzenie „Wesołego Alleluja".

REDAKCJA.

Zapobieganie skrzywieniom.

W ostatnim zeszycie omówiliśmy, jak należy zachować się wobec niemowlęcia, by uniknąć w następstwie zniekształceń kręgosłupa i kości. Dziś podamy wskazówki, co należy czynić w wieku przedszkolnym, by zapobiec skrzywieniom kręgosłupa.

Najczęstsza wada — to nierówne ustawienie ramion, jedno wyższe niż drugie i obok tego występuje jeszcze większe podanie jednego ramienia do przodu niż drugiego. Dziecko takie ma charakterystyczny wygląd, zwłaszcza, podczas chodu — idzie bokiem.

Wady te powstają wskutek jednostronnego obciążenia jednego barku, najczęściej przez stałe noszenie książek w jednej ręce. Przez wprowadzenie tornistra, co nawet stało się obowiązkiem w najmłodszych klasach niektórych szkół, a zwłaszcza państwowych, usuwa się te niekorzystne momenty. Tornister w równomierny sposób obciąża oba ramiona i utrzymuje je w ten sposób na równym poziomie.

Wysunięcie jednego barku do przodu występuje wskutek stałego przyjmowania złej pozycji podczas pisania lub czytania. Częste powtarzanie takiego nieprawidłowego ustawienia daje ostateczne zniekształcenie. Powoduje to w następstwie również i odchodzenie łopatek nazewnątrz, które wyglądają wtedy jakby były przyczepione do małej powierzchni, reszta wisi, utrzymywana zewnętrzną pokrywą, którą stanowi skóra. Celem niedopuszczenia do tak niemiłych wad, należy przestrzegać, by dzieci przy czytaniu i pisaniu siedziały prawidłowo. Jak powinny dzieci siedzieć, opierać się rękami, utrzymywać głowę — można ocenić na specjalnych ilustracjach, oddających prawidłową i wadliwą pozycję (patrz Higjena w obrazkach w Nr. 7).

Wspomnieć tu muszę jeszcze o jednem odchyleniu od normy, które początkowo jest lekceważone przez rodziców, a później dopiero oceniane bardzo niekorzystnie, gdyż

zniekształca sylwetkę. Jest to nadmierne podanie kręgosłupa w części lędźwiowej, to jest nad biodrami, do przodu. Tworzy się wówczas wygięcie, zagłębienie, przypominające swym wyglądem siodło. Przyczyną tego zniekształcenia będzie w pierwszym rzędzie osłabienie mięśni tułowia.

Słabe mięśnie stanowią zawsze podatny grunt dla wszystkich zniekształceń, ponieważ nie mają tyle sił, by móc przeciwstawić się jednostronnemu obciążeniu. I dlatego chcąc zapobiegać skutecznie mogącym powstać skrzywieniom, jak i już powstałym, należy rozpocząć systematyczne ćwiczenia muskulatury — a do tego najlepiej nadaje się gimnastyka. Jest to bowiem czynny sposób kształcenia prawidłowej postawy i usuwania jej błędów. To też zalecana ona będzie we wszystkich wymienionych wyżej wypadkach, pod jednym warunkiem, że prowadzący ćwiczenia gimnastyczne będą naprawdę dobrymi specjalistami.

Do różnych stosowanych zabiegów, poprawiających postawę, czy to w postaci zakładanych ściągaczy na ramiona, obręczy lub trzymania dzieci w pozycji leżącej na podłodze po godzinie i dłużej należy odnieść się krytycznie. Stanowią one bowiem bierne ćwiczenia, strasznie monotonne i krępujące ruchy dziecka, a przez swą długotrwałość nużące, a nawet wyczerpujące psychicznie dziecko.

Dziecko lubi ruchy żywe i częste

wypoczynki. Jest to związane z właściwością jego muskulatury, która szybko się męczy, ale i szybko wypoczywa. Dlatego wszystkie ćwiczenia najlepiej pomyślane, lecz niedopasowane do cech osobistych, specjalnie długotrwałe, wyczerpują szybko mięśnie i nużą cały organizm.

Najbardziej zalecanemi ćwiczeniami, dostosowanemi do właściwości fizycznych i duchowych dziatwy, sprzyjającemi ogólnemu wzmocnieniu i usunięciu wad, będą te, które zatrudniają duże grupy

(Dokończenie art. na str. 174).

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Pielęgnowanie dziecka chorego na zapalenie płuc.

Niezbyt ciepłe okrywanie, codzienny spacer, codzienna kąpiel—chronią dziecko od zapalenia płuc.



Dziecko układamy wysoko na poduszkach z główką odchyloną do tyłu.



Łóżeczko ustawiamy przy otwartym oknie — powietrza się nie boimy, nawet w zimie (ciepło okryć!).



Co pewien czas obracamy dziecko na drugi bok, poprawiamy pościel.



Bardzo pożytecznem jest noszenie dziecka raz na jednej, raz na drugiej ręce.

Wszelkie płyny drażniące (np. terpentyna), używane do smarowania, raczej szkodzą niż pomagają.



Temuż samemu celowi — częstej zmianie pozycji — służy również bujak (dla nieco starszych i mocniejszych dzieci).



Codzienna ciepła (38° — 39° C.) kąpiel prawie zawsze jest pożyteczna.



Silniejszym nieco dzieciom oblewamy kilkakrotnie w czasie kąpieli pierś i plecy chłodną (20° C.) wodą, poczem szybko zanurzamy dziecko ponownie do ciepłej wody.



W razie silniejszej duszności dajemy dziecku oddychać tlenem (z worka gumowego przez lejek).

Żadnych zabiegów bez polecenia lekarza!

Dr. M. ZAKS.

mięśniowe, które będą żywe i krótkotrwałe, a charakter ich zabawowy. Treść tych ćwiczeń winny stanowić podpatrzone ruchy zwierząt, np. chód i bieg na czworakach, lot ptaków, skoki zajęcze, żab i t. p.

Przy powstałych dużych skrzywieniach konieczne jest zbadanie przez specjalistę lekarza - ortopedę, który zaleci odpowiednie ćwiczenia na przyrządach leczniczych.

Dr. T. Chrapowicki.

Ile i jakie płyny powinno otrzymywać dziecko?

Główną składową częścią pokarmów płynnych jest, jak wiadomo, woda. Niema wątpliwości co do tego, jakie pokarmy będziemy nazywali płynnemi. Nawet mleko, płyn względnie gęsty, zawierający różne składniki pokarmowe, zawiera około 88% wody.

Prócz płynów jako takich (herbata, kawa, mleko, rosół, kompot i t. p.) dużo wody zawierają niektóre pokarmy stałe.

Owoce np. i jarzyny zawierają bardzo dużo wody, bo około 70 — 80% ich wagi. Spożycie więc np. kilograma jabłek równa się wprowadzieniu do ustroju około 800 gr. wody.

Im dziecko jest młodsze, tem więcej stosunkowo potrzebuje wody w pokarmach. Dlatego pożywienie dziecka w 1 roku życia składa się, jak wiadomo, prawie wyłącznie z płynów lub pół-płynów. Ilość ich na całą dobę wynosi w zależności od wagi dziecka od ½ do 1 litra.

Z każdym rokiem dziecko potrzebuje w stosunku do swej wagi mniej wody, tak, że ilość około litra na dobę pozostaje w pierwszych latach życia liczbą przeciętną.

Znaczny nadmiar wody też nie jest dla ustroju obojętny i mógłby się okazać niebezpieczny, gdyby ustrój szybko nie pozbywał się nadmiaru wody przez pocenie się i wydalanie jej z moczem.

Im więcej odżywianie dziecka składa się z pokarmów suchych, (lub słonych), tem bardziej należy dbać o dodatkowe wprowadzenie wody. Gdy dziecko ma brak wody, występuje wtedy pragnienie, później niepokój, a wreszcie nawet gorączka, o ile woda nie będzie w porę podana.

Należy pamiętać, że najodpowiedniejszym płynem dla ugaszenia pragnienia będzie zwykła woda, czasami doskonale nadają się do tego celu owoce. Niektóre płyny zaś nie są wcale odpowiedniemi dla uspokojenia pragnienia u

dziecka, np. mleko. Mleko bowiem, samo zawierające dużo soli i innych składników, dla swego przyswojenia musi zużytkować znaczną część wody w niem zawartą.

Porównać to się da w przybliżeniu, np. z wodą morską (słoną), która, jak wiadomo, nie posiada cech płynu gaszącego pragnienie.

Odwrotnie, im więcej w odżywianiu dziecka znajduje się pokarmów zawierających dużo wody (jarzyny, owoce), — tem mniej płynów należy mu podawać dodatkowo.

Prócz rodzaju odżywiania, na zapotrzebowanie wody przez ustrój dziecka będą wpływać:

1) Pora roku (większa utrata wody w porze gorącej i suchej).

2) Ciepłota i stopień nasycenia powietrza w mieszkaniu parą wodną (to samo).

3) Sposób ubierania lub okrycia dziecka (pocenie się, lub zimno).

4) Tryb życia dziecka (spokojny ruchliwy).

5) Stan zdrowia lub choroby (utrata wody w gorączce, przy wymiotach, biegunce, poceniu się, przyśpieszonem oddychaniu).

6) Rodzaj zaburzeń chorobowych.

W czasie upałów to samo dziecko może potrzebować nawet dwa razy więcej wody niż w porze zimnej.

Widzimy więc, że ilość płynów, które należy podawać dziecku nie jest liczbą stałą, zależną wyłącznie od wieku (lub wagi) dziecka, lecz że może i powinna ulegać nieraz dużym odchyleniom w zależności

od całego szeregu okoliczności. To też szablonowo nie można odpowiedzieć na pytanie, czy należy dążyć do ograniczenia ilości wody w odżywianiu dziecka, czy też do jaknajwiększego jej uwzględniania.

Jedno i drugie postępowanie może być raz wadliwe, innym razem rozsądne.

W 1-ym roku życia niezbędna ilość wody znajduje się zwykle w odpowiedniej ilości pokarmów płynnych, które dostaje dziecko. Specjalne więc dodatki płynu w postaci wody lub herbaty znajdują zastosowanie tylko w pewnych okolicznościach.

W wieku późniejszym, dziecko zupełnie zdrowe zwykle samo instynktownie reguluje ilość przyjmowanych płynów. Pragnienie dziecka naleeży gasić za pomocą zwykłej wody, lub owoców. Rażąco wzmożone pragnienie u dziecka, bez zrozumiałego powodu, powinno zwrócić natychmiast uwagę otoczenia, gdyż zjawisko to może mieć tło chorobowe.

Z drugiej strony, nie należy zmuszać dzieci do picia płynów, których nie chcą, a także przyzwyczajać do picia wody w czasie przyjmowania posiłków.

Podawanie np. wody mineralnej w czasie obiadu prowadzi często u dzieci do nałogowego przyzwyczajenia picia nadmiaru wody, bez istotnej potrzeby lub pragnienia. W tym sensie wogóle nie jest bynajmniej konieczne spożywanie przez dzieci w czasie obiadu rosołów, zup i podobnych pokarmów płynnych, a tem bardziej wbrew ich chęci. *Dr. Jerzy Wiszniewski.*

Odżywianie matek karmiących.

Każda matka karmiąca, wrócę się nawet do wcześniejszego okresu — każda kobieta będąca w ciąży winna poświęcić dużo uwagi na swoje odżywianie. Zdawałoby się zwykła prosta sprawa, a jednak w większości przypadków nieumiejętnie przeprowadzona, ba gorzej — mimo dobrych chęci djeta błędnie zastosowana. Codzienne rady wytrawnych matek „które to już wszystko przeszły", przygodnych znajomych, jakże często są złe, nieprzemyślane.

W djecie kobiety w ciąży, młodej matki karmiącej, musimy uwzględnić dwa zasadnicze czynniki:

1° zwykłe, w każdej djecie zawarte składniki odżywcze—białko (jaja, mięso), tłuszcze, węglowodany (cukier, mąki, kasze);

2° o wiele ważniejsze w tym okresie czynniki, tak już dobrze znane, nawet dzisiaj niekiedy nadużywane składniki witaminowe.

Menu codzienne powinno być proste, jedzenie ściśle określone godzinami, z uwzględnieniem większej ilości mleka, płynów dla matki karmiącej.

By zadość uczynić drugiemu warunkowi podamy dużo jarzyn, soków owocowych, owoców surowych (niegotowanych).

W przypadkach niedożywiania karmiącej, po chorobach — polecano podawanie preparatów witaminowych i tranu.

Z szeregu wielu preparatów — pierwsze miejsce zajmuje odżywka witaminowa „Ovomaltyna" oraz preparat tranowy „Jemalt". Tran w postaci proszku. Preparat smaczny, bez zapachu.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Jeszcze o karmieniu piersią i wydajności gruczołów piersiowych.

1. *Co najwięcej przyczynia się do zaniku pokarmu?*

Zanikowi pokarmu najwięcej sprzyja jego zastój w piersiach.

2. *Dlaczego zastój pokarmu powoduje stopniowy jego zanik w piersiach?*

Bo gruczoł piersiowy pracuje tem lepiej, im więcej się od niego żąda.

3. *Kiedy przychodzi do zastoju pokarmu?*

Wtedy, gdy pierś jest niedostatecznie i nieregularnie opróżniana.

4. *Co zatem należy robić, aby zabezpieczyć dobre i regularne opróżnianie, a tem samem i możliwie największą wydajność piersi?*

Należy: a) niemowlę regularnie przystawiać do piersi, b) po każdem karmieniu resztę pokarmu odstrzyknąć i podać dziecku łyżeczką.

5. *A gdy dziecko „nie chce" ssać?*

Jeśli jest to dziecko zdrowe (i niezbyt słabe), to wtedy wina kryje się najczęściej po stronie matki (dziecko bywa nieregularnie przystawiane do piersi, otrzymuje sztuczne pożywienie (mieszankę — przed ssaniem i t. p.).

6. *A jeśli dziecko z jakichś ważnych powodów (np. wadliwa budowa brodawki, rozszczepienie podniebienia), ssać nie może, to czy wtedy samo od-odstrzykiwanie uchroni przed zanikiem pokarmu?*

Regularne i całkowite opróżnianie (6—7 razy na dobę) nietylko zabezpieczy przed zanikiem pokarmu, ale może spowodować stałe zwiększanie się jego ilości — aż do najwyższego poziomu wydajności piersi.

7. *Czy ten najwyższy poziom można długo utrzymać tylko przy odstrzykiwaniu?*

Bardzo długo — nieraz przez cały szereg miesięcy. Potrzeba tu tylko cierpliwości i wytrwałości ze strony matki.

8. *A jeśli w pierwszych tygodniach matka ma zaledwie po kilka gramów pokarmu, czy i wtedy warto karmić lub odstrzykiwać pokarm?*

Bezwzględnie tak. I wtedy bowiem po krótszym lub dłuższym czasie (zależnie od właściwości

osobniczych i staranności w opróżnianiu piersi) zjawia się w bardzo wielu przypadkach pokarm i to w dużej ilości.

9. *Czy przerwy w karmieniu odbijają się bardzo ujemnie na ilości pokarmu?*

Tak. Zdarzają się wypadki, że już po 1—2-dnowej przerwie pokarm może zaniknąć, zwłaszcza jeśli go przedtem było mało. I wtedy dopiero długie, wytrwałe i regularne przystawianie dziecka do piersi lub odstrzykiwanie zdoła niekiedy uchronić przed zupełną utratą pokarmu.

10. *A zatem czy można bez ważnych powodów dopuszczać do przerw w karmieniu?*

Stanowczo nie można.

11. *Czy dobre chęci i wola matki dużo znaczą dla podtrzymania karmienia piersią?*

Bardzo dużo. Chęć matki karmienia niemowlęcia własną piersią, przestrzeganie aż do przesady regularności w karmieniu, wytrwałe odstrzykiwanie stanowi głównie o możności karmienia i ilości pokarmu w piersiach.

Dr. P. Wójciak.

Podsłuchane rozmowy.

„Wychowanie praktyczne“.

— Co to Lusia idzie z mamusią po sprawunki? Ma z niej pani dzielną pomocnicę.

— Niech się Pani nie śmieje, bo doprawdy Lusia nieraz wyręcza mnie w gospodarstwie.

— Co też Pani mówi? Takie maleństwo. Ma przecież zaledwie 6 lat.

— To nic, ale ma swoje obowiązki domowe i sumiennie je spełnia.

— Jakież to są te obowiązki?

— Wie Pani przecież, że służącej nie mam. Otóż zrana Lusia pomaga mi w sprzątaniu. Podlewa i okurza kwiaty, chowa do kredensu cukier i pieczywo, układa poduszki i serwety na tapczanie i stolikach. Jeżeli potrzeba czegoś ze sklepiku, który jest w tym samym domu, gdzie mieszkamy, to Lusia mi wszystko przynosi. Nakrywa do obiadu, a potem sprząta ze stołu. Kiedy mąż wraca z biura, Lusia podaje mu gazetę, listy, które nadeszły, książki. Wieczorem sama ściele swoje łóżeczko. Widzi więc Pani, że doprawdy mam z niej pomoc nielada.

— A czy nie sądzi Pani, że nie należy obarczać dziecka takiemi obowiązkami, bądź co bądź uciążliwemi dla niego? Nie wiemy co życie przyniesie Pani córeczce. Niech więc przynajmniej dzieciństwo ma dobre.

— Dlaczego identyfikuje Pani dobre z próżniaczem? Czy dzieciństwo tylko wtedy jest dobre, jeżeli jest bezczynne? Mówi Pani, że niewiadomo, co jej da życie. Słusznie. Dlatego właśnie staram się zaprawić ją do wszelkich warunków. Nie chcę wychować wypieszczonej laleczki, która rąk w zimnej wodzie nie macza. Tak wychowanym dzieciom jest potem bardzo ciężko w życiu, które niezawsze jest dla nich łaskawe i niezawsze obchodzi się z niemi tak czule, jak matka. Jeżeli zaś Lusia będzie miała warunki, to czyż nie potrafi z nich korzystać. To, że pomagała matce w gospodarstwie napewno, w niczem jej nie zaszkodzi.

— Nie wszystkie jednak matki myślą tak, jak Pani.

— O, wiem o tem dobrze. Ale nie uważam, że mają one rację. Nieraz przychodzę do znajomych, gdzi niema służącej, lub gdzie służąca wyszła. Pani domu sama zajmuje się herbatą, przyrządza ją, podaje, sprząta ze stołu. Córeczka tymczasem jest pochłonięta książką. Przypuszczam, że odrabia ona lekcje i myślę: „No trudno. Obo-

wiązek szkolny przedewszystkiem". Może dziecko jest niezdolne i zabraknie jej potem kwadransu, który musiałaby poświęcić zajęciom domowym. Ale jeżeli zaglądam do książki, którą czyta panieneczka i jest to zwykle powieść beletrystyczna... Rozumie Pani, moje oburzenie. Nie jestem przeciwniczką lektury, wręcz przeciwnie, ale czy czytanie nie jest wszystkiem. Dzieci poto czytają, żeby uczyć się życia. Książka ma im dawać dobry przykład, uszlachetniać je. Tymczasem zapominają przy niej o tem, że przykłady zaczerpnięte z książki należy stosować w życiu. Dziewczynka czyta o szlachetnej coreczce, która we wszystkiem wyręcza matkę, a w międzyczasie zajada chleb, po który jej własna matka musiała sama zejść z III czy IV piętra, gdyż nie mogła swej małej oderwać od zajmującej lektury. A ile to razy na prośbę matki „zrób to", słyszymy opryskliwe „nie mam czasu" chociaż potem dziecko przez pół godziny rozmawia przez telefon z kolegą lub koleżanką. Owszem, to wszystko jest prawdą, co Pani mówi, ale niech mi Pani wierzy, że każde dziecko, nawet najbardziej rozpieszczone, nauczy się wszystko robić w domu, jeśli zajdzie potrzeba. Wcale nie wątpię. Ja sama dopiero od kilku lat poznałam gospodarstwo. Moja matka tak mnie wychowała, jakbym całe życie miała stać w oszklonej szafie. A jednak nauczyłam się gotować, sprzątać, prać. Ale tylko ja sama wiem, ile trudu mnie to kosztowało. Tego właśnie chcę zaoszczędzić memu dziecku. Niech się uczy koniecznych zajęć domowych w sposób prosty i naturalny, tak, żeby ich wykonywanie nie sprawiało jej ani przykrości ani wysiłku. W przyszłości będzie wdzięczna, że ją tak wychowałam.

— Wie Pani co? Zastanowię się nad Pani metodą wychowania, a kiedy się następnym razem spotkamy, to powiem Pani do jakiego wniosku doszłam. Ale zdaje mi się, że przyznam Pani słuszność.

Mgr. Czesława Wasermilówna.

W dniu 1-go kwietnia obok istniejącej już od lat trzech Poradni Towarzystwa Wychowania Przedszklnego uruchomiona została poradnia psychologiczno - wychowawcza dla dzieci w wieku szkolnym i młodzieży w lokalu szkoły harcerskiej, ul. Krucza 9, tel. 909-41.

Porady udzielane są rodzicom, wychowawcom oraz młodzieży w wypadkach trudności wychowawczych, trudności uczenia oraz wyborze zawodu.

W poradni współpracują: psycholodzy, pedagodzy, lekarze neurolodzy oraz zawodoznawcy. Zgłoszenia osobiste przyjmowane są we wtorki, czwartki i soboty w godzinach od 4—6. Telefonicznie codziennie od g. 9-ej do 13-ej.

Czego mogę się nauczyć od dziecka?

Uczyć się od dziecka? Ja, kobieta dorosła, czy mężczyzna dojrzały, matka czy ojciec, te prawzory wszelkich doskonałości, te istoty wyższe, wszechwiedzące i wszechmogące? Ojcze i matko, nauczyć się możecie i to bardzo wiele i to właśnie od swego dziecka, swoich dzieci przedewszystkiem.

Wzruszenie ramion, pogardliwe ust wydęcie, uśmiech politowania dla... conajmniej anarchistycznych poglądów. Należę do odważnych. Wierzę, że przekonam niejedną Tomaszową, czy Tomasza. Przystępuję tedy do rzeczy.

Niemowlę. Śpi. Całem ciałkiem ułożone w łóżeczku, koszyku, lub o zgrozo! w „kołysce". Całym ciężarem tego ciałka przywiera do materacyka, wojłoku, czy o zgrozo! „poduszki", całym ciężarem, gdyż tak najlepiej wypoczywa. Jak kamień na dno rzeki rzucony, jak kulka z ołowiu na spód skrzynki czy butli opuszczona. Gdy się dziecko po obudzeniu uniesie z posłania, dostrzeżemy wyraźne kontury wtłoczonego w pościel ciałka. Człowiek dorosły spoczywa na łóżku, czy kanapie tak, jak gdyby miał zaraz powstać. Zdawałoby się, że w obawie przed twardem zaśnięciem wiecznie czuwa. Ciało jego spoczywa względnie lekko na powierzchni łóżka, czy tapczana. Człowiek dorosły uważa sen za konieczne, chwilowe oderwanie od zajęć, pracy, zabawy, lecz nigdy nie jest dość wypoczęty. To też zużywa się prędko i starzeje. Sen dla niego nie jest nigdy tak ważny jak inne sprawy. Uczmy się od dzieci spać i wypoczywać „błogo", kłaść swe ciało tak jak dziecko, bez myśli o obudzeniu się, wstawaniu, o jutrze. Sen to najlepszy posiłek dla systemu nerwowego. Śpijmy, jak dziecię nasze.

Niemowlę ssie. Cicho, spokojnie, miarowo wykonywa pracę nasycania się. Nic w tej chwili nie jest dlań ważniejsze. My, spędzając

często po parę godzin przy posiłkach — ani jednej chwili nie poświęcimy procesowi jedzenia, przeżuwamy pośpiesznie, łykamy duże ilości jadła, a dolegliwości żołądka, wątroby i t. p., których z tego powodu się nabawiamy (nie mówiąc już o nieracjonalnym doborze potraw i składników pożywienia) zatruwa nam i otoczeniu życie całe. Możnaby tak mnożyć bez końca te przykłady doskonałego prowadzenia się dziecka, mogącego służyć osobom dorosłym, jako wzór do naśladowania: reakcja na pogodę, beztroska zabawa, skupiona obserwacja, oddanie się zupełne przedmiotowi zainteresowania itd. itp. Ale najważniejszą, najistotniejszą rzeczą, na którą chciałabym tu zwrócić uwagę rodziców i wychowawców to to, że obserwacja i dłuższe przebywanie z dzieckiem daje im do ręki metodę postępowania z dzieckiem, metodę nieszkodzenia mu i racjonalnego prowadzenia tej istotki słabej, kruchej, stawiającej pierwsze kroki na drodze życia, niedoświadczonej, a jednakże zaznaczającej często i to bardzo stanowczo swoją wolę, z uporem broniącej swych słusznych czy niesłusznych praw do postawienia na swojem, do przeciwstawienia się otoczeniu, które osądza i krytykuje, bynajmniej nie wchodząc w przyczyny takiego lub innego ustosunkowania się do życia dorosłych. Oto przez radjo nadają przemówienie sławnego plityka, czy też uczonego. Chciałoby się słuchać w spkoju. Dziecko jednak nie rozumie nic z tych zdań mądrych z dziedziny całkiem mu obcej, nudzi się, wymyśla tedy bardzo ważne sprawy, niecierpiące zwłoki: by przerwać tę ciszę i skupienie domowników, by uwagę ich na siebie zwrócić. „Cicho, Wacku, uspokój się. Potem ci dam“ i t. p. W zniecierpliwieniu rzucone uwagi nie zdadzą się na nic. Na jedno mgnienie oka uspokojone dziecko, znów marudzi, znów się domaga, by się niem wyłącznie zajmowano, jest nieznośne, niegrzeczne, uparte. A mieszkanko jest małe, niema niańki, ani kuzynki, któreby je zabawić mogły, lub na spacer wyprowadzić. I w końcu jedno z rodziców rezygnuje z audycji na rzecz dziecka, które „nam żyć nie daje“. Tysiące przykładów podobnych, całkiem autentycznych. I bezradne rąk rozkładanie: co czynić? Dziecko zamiast być promieniem jasnym w życiu — utrudnia je, mąci, wprowadzając wieczny niepokój i naginając starszych do swego widzimisię. Jaka na to rada? Zdaje się, że najrozsądniej uczynią rodzice tego małego osobnika - uparciucha, gdy wystudjują sposób bycia i zachowania się w różnych okolicznościach swego jedynaka, dowiedzą się: czego w każdej poszczególnej chwili od starszych żąda, co go najbardziej, najprędzej uspokoi i o ile taka metoda, przez samo dziecko podyktowana, nie będzie zagrażała ani jego zdrowiu, ani też okaże się zbyt wyczerpująca dla rodziców, zastosować ją bezwzględnie należy w oczekiwaniu na lepsze

sposoby. Na podstawie bacznej obserwacji dziecka i wystudjowania jego różnych sztuczek, będących reakcją na rzekomą obojętność rodziców — uprzedzić takowe i odeprzeć, zanim się ujawnią, zmierzając w rozmowie z dzieckiem stopniowo do uświadomienia, że nietylko ono ma prawo do poszanowania jego woli i zachcianek, że rodzice jego też pragnęliby nieraz wypocząć, zabawić się i przy obopólnej dobrej woli i omówienia poszczególnych wypadków, po wspólnej naradzie i powzięciu pewnych postanowień, na krótką oczywiście metę, uda się bezwarunkowo ustalić pewne modus vivendi (warunki współżycia), nie uciekając się do gróźb, straszenia, wyrzekania, gdyż powyższe sposoby wytrącają jedynie dziecko z równowagi, sprawiając, że staje się coraz bardziej zaciętem, skrytem i przebiegłem, zaś jego system nerwowy narażony bywa stale na poważne niebezpieczeństwo.

A z nerwowem dzieckiem, o ileż trudniejsza sprawa niźli z upartem i samolubnem!

Jeśli dodamy jeszcze, że upór dziecka jest zadatkiem silnej woli i łamać uporu nie wolno pod żadnym pozorem, a egoizm normalny, egoizm zdrowy, nie znoszący nudy, zaniedbania czyjegoś i t. p. — przejawem pędu życiowego i gwarancją dawania sobie rady w życiu przyszłem, to stanowczo nakłoni rodziców do zmiany postępowania z dzieckiem, które winno się rozwijać w warunkach najbardziej pomyślnych dla swej organizacji tak fizycznej, jak i psychicznej.

Dr. C. Bańkowska.

Prima aprilis i śmigus.

Dwa te dni w roku dają takie pole do figlów, zbytków, dowcipów!

Wielu identyfikuje ludzi *wesołych z dowcipnymi* — całkiem niesłusznie. Ileż to osób, nie śmiejących się łatwo, leciwych, poważnych wyróżnia się dowcipnemi powiedzeniami, wspaniałemi pomysłami do figlów, a opowieściami swemi, dykteryjkami rozweselają towarzystwo, w którem się znajdą. Na chwilę nawet przed wygłoszeniem pointe'y, bomby, która wywywoła huragan śmiechu, wyczytać nie można z ich twarzy, podejrzewać nawet, że ma wybuchnąć ten pocisk. Jaskrawy kontrast między powagą oblicza i zachowania się mówcy, a humorystyczną treścią jego opowiadania potęguje właśnie komizm, prowokuje wybuchy śmiechu. Wesołość a dowcip, pomysły do figli to różne pozycje. Dzieci też niektóre, z natury bardzo serjo, wielce pomysłowe płatają figle.

Że śmiech, wesołość umila życie — przekonywać nie trzeba. Co za uciecha przytem dla najmniejszych dzieci, kiedy im się uda zwieść dorosłych: nianię, babunię, tatusia! Radzi jesteśmy, że dziatwa wesoła. Zwracajmy jednak baczniejszą uwagę na te figielki, dowcipy naszych dzieci.

Jednym malcom pomysły podejścia otoczenia z łatwością przychodzą, inni zdobyć się na nie nie mogą, a takby oszukać chcieli! Tym niezaradnym pomóc należy, pomysł własny podsunąć.

Baczmy też, by figle i dowcipy były niewinne, nieprzykre, bezbolesne, szczególniej kiedy przedmiotem ich mają być inne dzieci, czy też niezbyt zżyci z nami goście, czy znajomi.

Z drugiej strony pamiętajmy znów, że bolesny figiel dziecka, żart niezawsze jest dowodem złego serca, okrucieństwa. Całkiem naturalnie małe dziecko może nieraz nie zdawać sobie sprawy z doniosłości swojego czynu, bądźmy więc ostrożni w robieniu wymówek, karceniu.

Przy Śmigusie znów uważajmy, żeby dzieci nie poplamiły czegoś kosztownego, żeby nie lały zbyt wiele wody. Może być dużo śmiechu, uciechy i przy bardzo małej ilości wody, byle to tylko było najzupełniej niespodzianie.

Pamiętam z lat dziecinnych: syn sąsiadów rok rocznie przychodził nas „oblać". Wiedzieliśmy, że przyszedł w tym celu, zawsze się tak jakoś jednak zrobiło, że oblał nas znienacka, szczególniej jeśli mu pomógł nasz Ojciec.

Filip kręci się, chodzi po mieszkaniu już od dłuższej chwili, a wtem Ojciec mówi do mnie: „Czyś ty już to czytała"? Podsuwa mi numer jakiegoś czasopisma przed

oczy. Zawsze byłam na literaturę łasa, to też chowam się za płachtę gazety, a tu naraz na szyi uczucie zimna, prysznic — Filip skorzystał z okazji. Ileż to zwykle i jak długo opowiadania i śmiechu z racji tego, że się komuś coś zręcznie udało, powiodło... *Józefa Gażyńska.*

Ze skrzynki do listów.

Znaczenie zwięzłych i dobrych informacyj o chorem dziecku.

Pani Halinie K. w Brześciu n/B. Nic w tem dziwnego. Rozpoznanie choroby często nie jest rzeczą łatwą. Wśród rozmaitych chorób 90%, a może nieco więcej, jest banalnych, prostych, nie nastręczających dużych trudności rozpoznawczych. Pozostałe mniej więcej 10% rozmaitych cierpień wieku dziecięcego, to choroby mniej lub więcej niejasne, skomplikowane, niełatwe do rozwiązania.

Co innego w szpitalu. Tam lekarz uzbrojony w rozmaitego rodzaju narzędzia do badań, łatwiej może trafić na właściwą drogę, prowadzącą do rozpoznania. A ilekroć zdarza się przecież, że i w szpitalu dłuższa obserwacja dopiero wraz z całym szeregiem badań dodatkowych może ułatwić ustalenie istoty cierpienia. Nic więc zatem dziwnego, powtarzam, że w warunkach domowych, przy łóżku chorego dziecka najbardziej niekiedy doświadczony lekarz może natknąć się na duże trudności w rozpoznaniu choroby. Bo pozbawiony pomocniczych badań lekarz w domu swego pacjenta opiera swoje rozpoznanie na bezpośredniem badaniu dziecka, krótkiej obserwacji, trwającej zaledwie kilkanaście minut, iż wreszcie na wywiadach, czyli informacji, udzielonych przez matkę lub opiekunkę dziecka. Nie wyobraża sobie może Pani, jaką doniosłą rolę odgrywają dobre wywiady, jak cennemi dla lekarza są dobre prawdziwe, zwięzłe informacje o chorobie dziecka.

O dobre wywiady jest trudno. Jakoś matki długo mówią o tem, co ma zaledwie tylko luźny związek z chorobą dziecka, a o najważniejszych rzeczach nie umieją nic mówić. O rzeczach bez znaczenia dla lekarza mówią długo i dużo, a na moment, któryby miał jakieś znaczenie dla lekarza, trzeba nieraz długo czekać. I kiedy zniecierpliwiony lekarz delikatnie przerywa płynący potok wymowny przejętej błahym szczególikiem mamusi i rzuca szereg pytań, które trafiają w sedno rzeczy, to często okazuje się, że na te ważne pytania mamusia nie umie odpowiedzieć i przywołuje do pomocy babcię, dziadka, męża lub służącą.

Tak często bywa, ale bywa też inaczej. Są matki, które zwięźle, treściwie i wiernie informują swoje spostrzeżenia i uwagi z poszcze-

gólnych, ważniejszych momentów chorego dziecka.

O co właściwie chodzi?

Chodzi o to, że wezwanemu do chorego dziecka lekarzowi należy służyć wiadomościami, obejmującemi początek choroby, objawy, towarzyszące tej chorobie aż do przybycia lekarza.

Ważną będzie wiadomość, czy dziecko zachorowało nagle, czy niedomagało już od pewnego czasu. Czy dziecko nie skarżyło się na co, czy początkowi choroby nie towarzyszyły wymioty lub rozwolnienie. Czy na skórze nie zjawiła się jakaś wysypka? Na jakim poziomie utrzymuje się temperatura rano, w południe i wieczorem. Najważniejszą rzeczą są spostrzeżenia matki, dotyczące samopoczucia dziecka podczas choroby. Jaki jest jego humor, jak ustosunkowuje się do swego otoczenia, do zabawek, Czy dziecko to interesuje się swojem otoczeniem, czy bierze żywy udział w życiu swego otoczenia, czy bawi się, choć naturalnie mniej jak przed chorobą, czy może jest psychicznie izolowane od otoczenia, chętnie wciąga się do rozmowy, albo nie da się wciągnąć wcale, a zabawki tylko je irytują.

Każda matka spędza przy swojem dziecku długie godziny i nie trzeba zbyt dużej spostrzegawczości, żeby nie dostrzegła godnych zanotowania momentów podczas jego choroby.

Takie zanotowane w pamięci spostrzeżenia i ułożone w pewnym chronologicznym porządku i zakomunikowane lekarzowi przyczynią się w dużym stopniu do wkroczenia na właściwą drogę, prowadzącą do rozpoznania choroby.

Dr. St. Średnicki

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani H. Nikołajewowej.* W tym czasie dziecko może dostawać mieszankę — mleko, klej owsiany pół na pół + 1 łyż. od herb. cukru na 100 gr. mieszanki. Poszczególna porcja waha się od 120 do 150 gr. przy 6 posiłkach dziennie. Klej powinien być lekki.

2. *Pani L. Czapskiej.* Jedynym pewnym i skutecznym środkiem na koklusz jest jak najdłuższy pobyt dziecka na świeżem powietrzu. Wyjazd z miasta byłby pożądany tylko w tym wypadku, gdyby dziecko znalazło na wsi większe możliwości przebywania na dworze. Szczepionka jest wskazana tylko w cięższych przypadkach.

3. *Pani H. Nachmanowej.* Duże ropnie skóry najlepiej jest leczyć chirurgicznie. Pozatem może Pani stosować wszystkie dotychczasowe zabiegi.

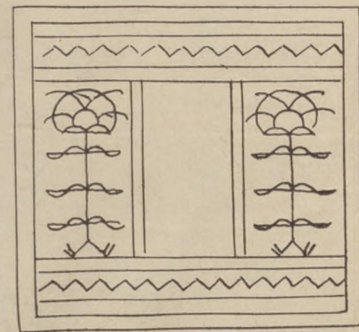
4. *Pani Z. M.* Najlepszym miesiącem do szczepień wszelkiego rodzaju jest maj. 3-letniej Kasi radzimy szczepić dyfteryt.

(Dalszy ciąg Odpowiedzi w nast. numerze).

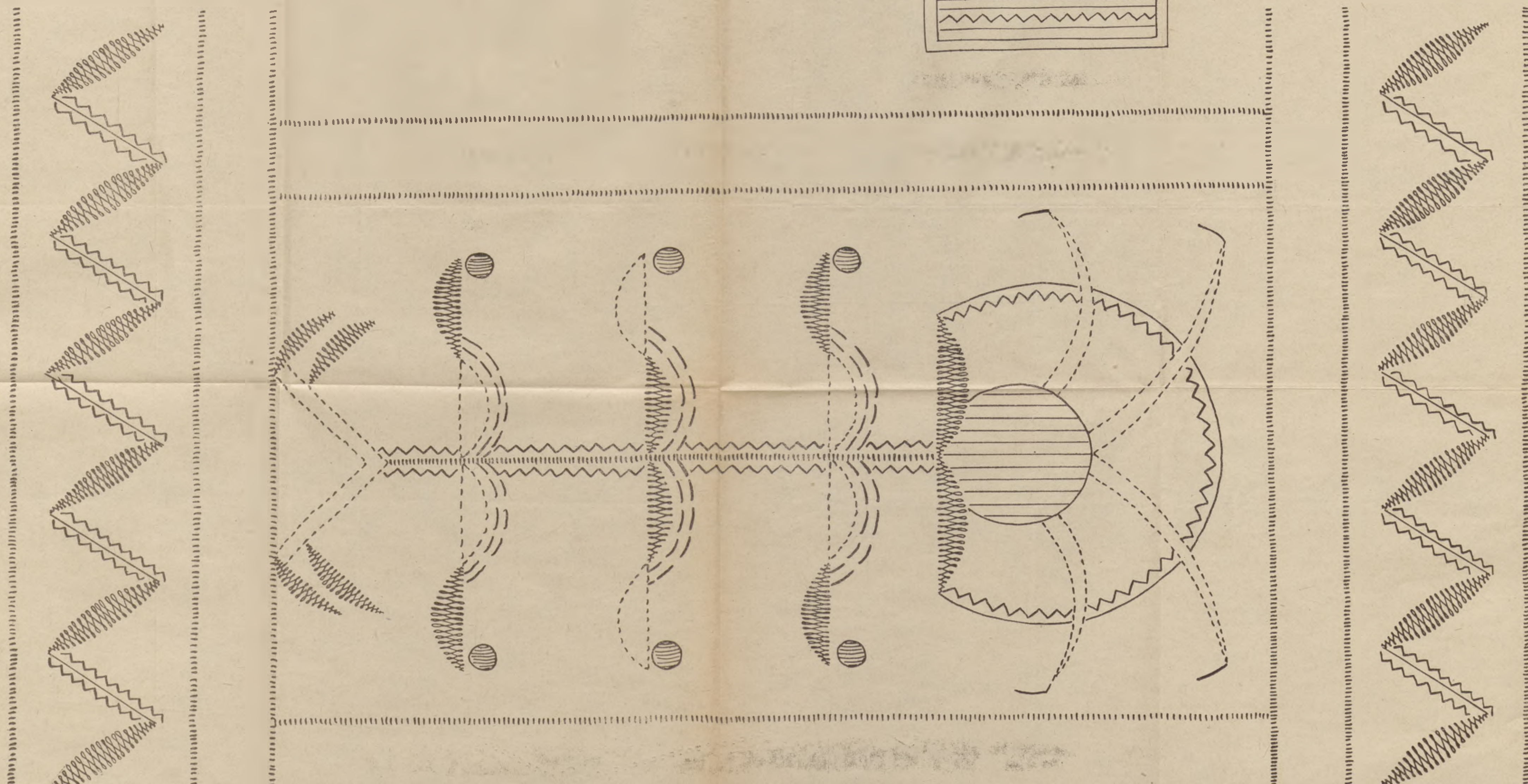
WZÓR NA POSZEWKĘ do wózka dziecięcego. Wymiar: 45×45.

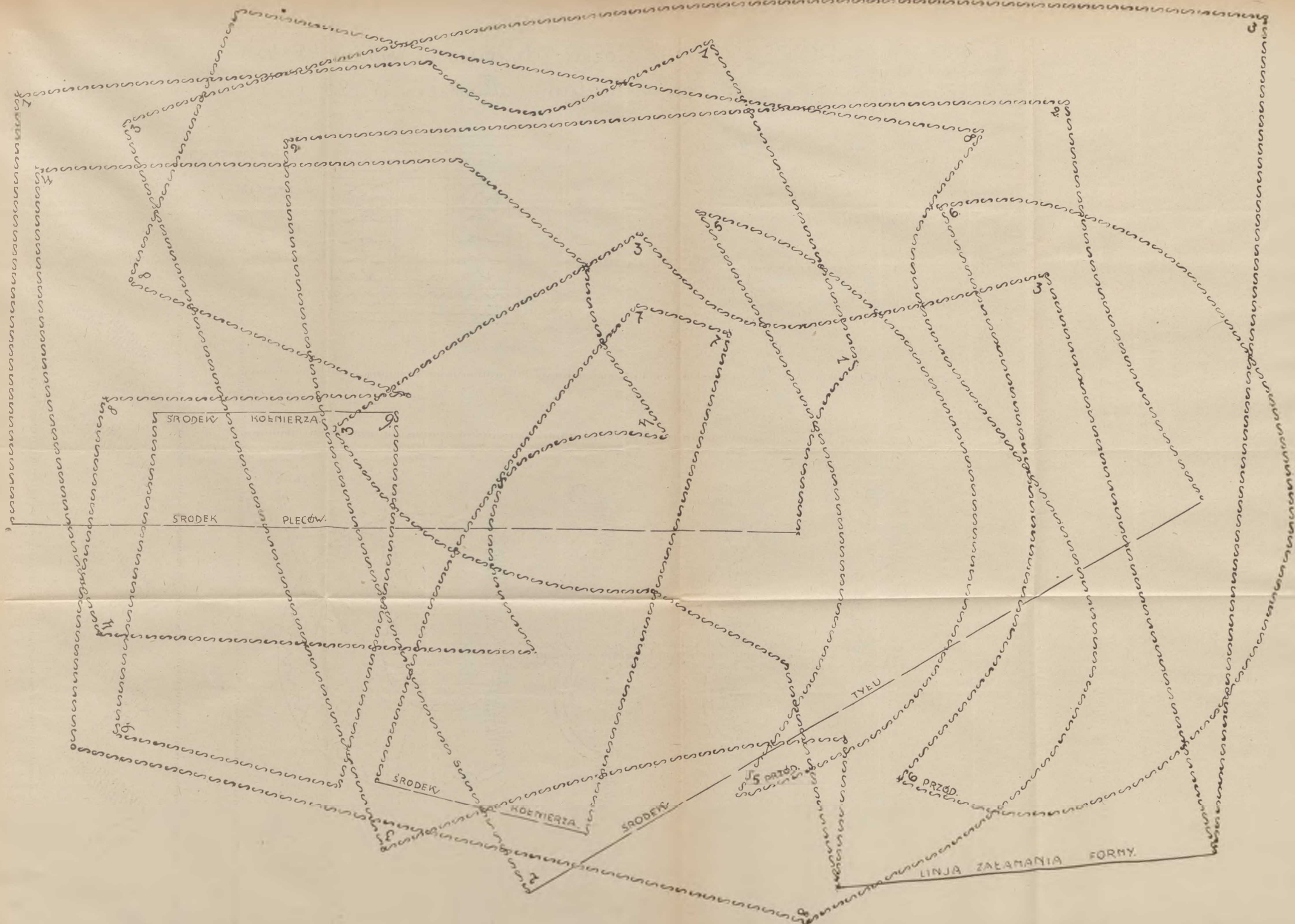
Ozdoba wykonana na opalu białym atłaskiem Nr. 25.

- mereżka,
- ścieg „Janina" wykonany po prawej stronie,
- " " " " lewej "
- ściegi wolne,
- żyłka, haft pełny.



WZÓR NA POSZEWKĘ W ZMNIEJSZENIU.





ŚRODEK KOŁNIERZA.
ŚRODEK PLECÓW.
TYŁU
ŚRODEK KOŁNIERZA.
ŚRODEK
5 PRZÓD.
6 PRZÓD.
LINJA ZAŁAMANIA FORMY.